

献立表

2018年08月

杉戸みちのこ保育園(一般)

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 水	ご飯 厚揚げの中華煮 梅肉和え みそ汁	573.7(473.3) 20.4(17.0) 14.4(12.8) 2.0(1.6)	米、ホットケーキミックス、はちみつ、ごま油、片栗粉、三温糖	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、ゆであずき缶、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、牛乳	玉葱、大根、なす、人参、長葱、胡瓜、ホールコーン缶、ピーマン、うめ干し、干椎茸、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、食塩	せんべい 牛乳	あずきパン 牛乳
02 木	ご飯 さばのみそ煮 五目野菜炒め すまし汁	554.6(461.9) 21.1(17.3) 16.4(14.7) 2.7(2.0)	米、生中華めん、春雨、油、三温糖、ごま油	牛乳、生鯖、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	玉葱、もやし、キャベツ、胡瓜、ホールコーン缶、人参、生椎茸、ピーマン、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、酢、しょうゆ、みりん、酒、食塩	ビスケット 牛乳	冷やし中華 牛乳
03 金	夏野菜カレー バンバンジー風サラダ あさりのスープ	542.2(452.5) 21.0(17.1) 17.3(14.8) 2.0(1.5)	米、油、ごま	牛乳、豚ひき肉、カルピス、鶏ささ身、あさり水煮缶、ゼラチン、でんぶ	玉葱、かぼちゃ、人参、胡瓜、ピーマン、なす、トマト、ジュース缶、トマト、キャベツ、レモン果汁、パセリ、焼きのり、にんにく	カレーウ、酢、酒、しょうゆ、コンソメ、食塩	たまごボーロ 牛乳	カルピスくずもち 牛乳
04 土	ジャージャーめん 豆腐スープ バナナ	565.4(478.6) 21.2(17.8) 16.4(14.1) 2.0(1.7)	焼きそばめん、ホットケーキミックス、片栗粉、油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、バター	バナナ、パン缶、胡瓜、玉葱、長葱、干しぶどう、にんにく	しょうゆ、コンソメ、食塩	せんべい 牛乳	パンケーキ 牛乳
06 月	ご飯 八宝菜 ゆでとうもろこし おくらスープ	542.5(455.4) 22.1(18.1) 14.4(13.4) 2.2(1.6)	米、三温糖、油、片栗粉、三温糖、ごま	牛乳、豚肉(もも)、えび、いか	かぼちゃ、とうもろこし、キャベツ、ゆで筍、オクラ、人参、干椎茸、カットわかめ	しょうゆ、酒、中華だし、素、食塩、コンソメ	ビスケット 牛乳	大学かぼちゃ 牛乳
07 火	ご飯 ロールポーク もやしのじゃこドレッシング和え みそ汁	579.9(492.5) 23.1(19.2) 16.5(14.7) 2.4(1.8)	米、小麦粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、大豆(ゆで)、淡色みそ、しらす干し(半乾燥)、バター	もやし、バナナ、ほうれん草、人参、大根、オクラ、胡瓜、しょうが	しょうゆ、酢、酒	鈴カステラ 牛乳	青菜と バナナのケーキ 牛乳
08 水	豚丼 ごぼうサラダ 豆乳みそ汁	582.5(479.5) 22.8(18.8) 17.7(15.1) 1.9(1.5)	米、白玉粉、三温糖、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、豆乳、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ささ身、きな粉	玉葱、人参、ごぼう、長葱、胡瓜、ほうれん草、しめじ、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん	せんべい 牛乳	あべかわもち 牛乳
09 木 誕生会 メニュー	ジャムロール 豆腐のミートボール おくらのお浸し トマトスープ	595.4(494.6) 23.4(18.7) 18.9(15.7) 2.2(1.6)	ロールパン、コーンフレーク、じゃがいも、スパゲティ、油	木綿豆腐、豚ひき肉、鶏もも肉(皮なし)、鶏ひき肉、ヨーグルト(無糖)、ホイップクリーム、スライスチーズ、かつお節、チーズ	玉葱、もも缶、バナナ、オクラ、ホールトマト缶詰、みかん缶、いちごジャム、人参、焼きのり	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、コンソメ	マシュマロ 牛乳	フルーツパフェ スキムココア
10 金	ご飯 チキンのチーズ焼き 野菜のゆかり和え すまし汁	532.3(447.9) 21.7(18.0) 17.1(16.0) 2.6(1.9)	米、じゃがいも、小麦粉、長芋、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚ひき肉、生食ちくわ、とろけるチーズ、干しえび、かつお節	大根、胡瓜、玉葱、キャベツ、マッシュルーム缶、葉ねぎ、にんにく、パセリ、あおのり	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、酒、食塩	ビスコ 牛乳	お好み焼き 牛乳
13 月	ご飯 蒸し豚 刻み昆布の煮物 根菜汁	542.1(447.8) 24.3(19.4) 17.0(14.8) 2.4(1.8)	米、じゃがいも、米粉、油、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(もも)、鶏ささ身、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、とろけるチーズ、油揚げ	キャベツ、人参、長葱、大根、玉葱、刻み昆布、ピーマン、いんげん、しょうが	しょうゆ、酒、食塩	たまごボーロ 牛乳	ごはんピザ 牛乳
14 火	ご飯 鮭のポテトクリーム焼き 切り干し大根の煮物 そうめん汁	584.8(480.9) 25.0(20.1) 15.8(14.5) 2.4(1.8)	米、強力粉、じゃがいも、干しとうもろこし、油、三温糖	牛乳、生鮭、ヨーグルト(無糖)、とろけるチーズ、かまぼこ、あさり水煮缶、油揚げ、バター	クリームコーン缶、切干大根、人参、干椎茸、パセリ	しょうゆ、本みりん、食塩	きなこせんべい 牛乳	チーズナン 牛乳
15 水	ボンゴレ(赤) ひじきとツナのサラダ コーンスープ	554.5(459.8) 22.8(18.8) 17.1(14.6) 1.8(1.5)	じゃがいも、スパゲッティ、片栗粉、米粉、マヨネーズ、油、三温糖	牛乳、ツナ水煮缶、粉チーズ、あさり水煮缶、バター	玉葱、ホールコーン缶、マッシュルーム缶、ホールトマト缶詰、人参、ひじき	ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ	せんべい 牛乳	ボンデケーキ 牛乳
16 木	ピーンズライス マカロニサラダ フルーツのヨーグルト和え	625.1(520.4) 21.1(17.8) 16.7(14.4) 1.4(1.2)	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、マヨネーズ、油、三温糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、魚肉ソーセージ、ツナ水煮缶	玉葱、ホールトマト缶詰、人参、もも缶、みかん缶、パン缶、干しぶどう、にんにく、しょうが	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、カレー粉	せんべい 牛乳	ソーセージケーキ 牛乳
17 金	ご飯 鶏のマーマレード焼き 野菜のしらす和え すまし汁	508.1(433.9) 22.5(18.1) 18.1(14.6) 2.2(1.6)	米、じゃがいも、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、チーズ、しらす干し、油揚げ、ハム、バター、かつお節	キャベツ、もやし、ホールコーン缶、マーマレード	しょうゆ、酒、食塩	マシュマロ 牛乳	コーンポテト 牛乳
18 土	豚しゃぶトマトそうめん ヨーグルト バナナ	560.3(504.0) 19.5(17.9) 14.5(12.8) 3.0(2.6)	干しとうもろこし、ホットケーキミックス	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、おから(旧来製法)、バター	バナナ、トマト、いちごジャム、胡瓜	しょうゆ、本みりん	せんべい 牛乳	いちごスコーン 牛乳
20 月	とうもろこしごはん 鮭のムニエル ナスのひき肉炒め 五目汁	538.1(449.6) 24.9(20.3) 15.3(13.9) 1.9(1.5)	米、ホットケーキミックス、片栗粉、油、三温糖	牛乳、生鮭、木綿豆腐、豚ひき肉、チーズ、バター	なす、玉葱、ピーマン、枝豆、長葱、生椎茸、人参、ホールコーン缶、ごぼう、にんにく	しょうゆ、酒、食塩	クラッカー 牛乳	枝豆蒸しパン 牛乳
21 火	ご飯 鶏のカレーマヨ焼き チンゲン菜とツナの和え物 トマトスープ	590.4(496.5) 25.7(20.6) 13.1(11.8) 1.6(1.2)	米、白玉粉、三温糖、マヨネーズ、片栗粉、油	牛乳、鶏ささ身、木綿豆腐、豚ひき肉、ゆであずき缶、ツナ水煮缶、粉チーズ	かぼちゃ、チンゲンサイ、ホールトマト缶詰、玉葱、もやし、焼きのり	しょうゆ、コンソメ、食塩、カレー粉	カルシウムせん 牛乳	冷やし かぼちゃ汁粉 牛乳
22 水	ご飯 厚揚げのミートソース煮 スパゲティサラダ 野菜スープ	631.5(511.7) 22.5(18.5) 18.8(15.7) 1.9(1.5)	米、食パン、スパゲッティ、三温糖、マヨネーズ	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、ツナ水煮缶、きな粉、ヨーグルト(無糖)、バター	玉葱、人参、キャベツ、胡瓜、ホールコーン缶、パセリ	ケチャップ、コンソメ、食塩	せんべい 牛乳	きなこトースト 牛乳
23 木	ご飯 筑前煮 冷ややっこ みそ汁	567.0(476.7) 23.7(19.1) 17.1(14.6) 2.1(1.6)	米、里芋、三温糖、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、淡色みそ、油揚げ、ゼラチン	もも缶、ごぼう、なす、人参、胡瓜、たくあん、レモン果汁、きぬさや、干椎茸、しょうが、塩こんぶ	しょうゆ、本みりん、酒	マシュマロ 牛乳	ヨーグルト シャーベットの 牛乳
24 金	ご飯 さばの漬け焼 海藻サラダ みそ汁	497.2(431.2) 21.6(17.7) 15.9(13.8) 2.4(1.7)	米、三温糖、ごま、油	牛乳、生鯖、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	玉葱、大根、なめこ、ホールコーン缶、人参、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、酢、酒、食塩	カルシウムせん 牛乳	あべかわマカロニ 牛乳
25 土	マーボー豆腐丼 キャベツスープ プリン	566.1(500.1) 19.8(17.3) 18.1(15.9) 1.1(1.0)	米、片栗粉、ごま油、三温糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ水煮缶、クリームチーズ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、長葱、いちごジャム、しょうが	しょうゆ、酒、コンソメ、食塩	せんべい 牛乳	マシュマロヨーグルト 牛乳
27 月	ご飯 魚のチリソース ナスの生姜炒め 炒め野菜の具沢山汁	534.8(466.8) 21.5(18.0) 18.7(17.0) 2.5(1.9)	米、じゃがいも、片栗粉、ごま油、油、三温糖	牛乳、かじき、とろけるチーズ、豚肉(もも)、ベーコン、油揚げ、バター	なす、キャベツ、人参、玉葱、しめじ、ホールコーン缶、長葱、にんにく、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、酒、食塩	ビスケット 牛乳	チーズポテト 牛乳
28 火	ご飯 チャブチェ チョコギサラダ わかめスープ	551.1(454.5) 21.3(17.6) 14.7(14.0) 1.4(1.1)	米、白玉粉、春雨、三温糖、油、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、ツナ水煮缶	枝豆、キャベツ、長葱、胡瓜、玉葱、生椎茸、人参、ピーマン、ホールコーン缶、焼きのり、にんにく、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、酢、酒、食塩	せんべい 牛乳	ずんだ団子 牛乳
29 水	いちごジャムパン 豆腐のグラタン もやしとささみの和え物 春雨スープ	518.4(449.3) 21.3(18.3) 15.9(14.1) 2.3(1.9)	食パン、米、春雨、マヨネーズ、ごま、三温糖、ごま油、油	牛乳、木綿豆腐、鶏ささ身、油揚げ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、バター	もやし、いちごジャム、玉葱、ほうれん草、人参、しめじ、胡瓜、人参、にら、しょうが	しょうゆ、酒、食塩	せんべい 牛乳	きつねおにぎり 牛乳
30 木	ご飯 手作りさつま揚げ 夏野菜のゼリー和え きのこ汁	575.8(491.7) 21.5(18.2) 18.0(15.2) 1.9(1.4)	米、食パン、マーガリン、油、片栗粉、三温糖	牛乳、白身魚すり身、きな粉	オクラ、人参、玉葱、なめこ、枝豆、ホールコーン缶、トマト、えのきたけ、生椎茸、かんてん	しょうゆ、食塩	マシュマロ 牛乳	きなこサンド 牛乳
31 金	ご飯 ささみのレパニラ風 ツナじゃが みそ汁	546.0(453.3) 22.4(18.9) 16.3(14.2) 2.1(1.6)	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油	牛乳、鶏ささ身、ツナ水煮缶、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、なす、玉葱、にら、長葱、人参、いんげん、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、食塩	ふがし 牛乳	クッキー 牛乳

☆献立の内容が変更する場合があります。